



5 verdades y 5 mitos sobre los atragantamientos

En España, los accidentes son la principal causa de muerte en la infancia y muchos de ellos son evitables.

El atragantamiento es una de las emergencias más críticas en niños pequeños, ya que suele producirse de forma repentina. Se produce cuando un objeto extraño bloquea las vías respiratorias impidiendo la entrada y salida normal de aire hacia los pulmones. Si la obstrucción es total o casi total, existe un alto riesgo de asfixia con desenlace fatal. En 2023, este problema fue responsable de más de una decena de muertes en la población infantil.

Ante esta realidad, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha lanzado [una guía breve](#) para ayudar a prevenir siniestros y salvar vidas.

5 VERDADES sobre los atragantamientos

1. Existen frutas y verduras más difíciles de tragar

Las zanahorias y las manzanas crudas son demasiado duras y deben evitarse en su forma natural hasta los 3 años; siendo recomendable ofrecerlas trituradas, hervidas o al horno. Del mismo modo, alimentos como los arándanos, cerezas, uvas, aceitunas o los tomates cherry deben servirse sin hueso y cortados en cuartos o en tiras alargadas para minimizar el riesgo de atragantamiento. En el caso de la piña, al ser altamente fibrosa, es aconsejable presentarla en trozos muy pequeños.

2. Se debe tener cuidado con algunas carnes y pescados

El jamón serrano y las carnes muy fibrosas deben evitarse o cortarse en trozos muy pequeños, quitando la grasa. Las salchichas, el salchichón o el fuet tendrán que disponerse en trozos pequeños o en cortes longitudinales, pero nunca en rodajas o enteros. Con el pollo, el pavo o el pescado, habrá que revisar minuciosamente que no haya huesos o espinas

3. Las “chuches” y los frutos secos también tienen peligro

Los caramelos duros, las peladillas, las gominolas, los chicles y las palomitas de maíz son alimentos con alto riesgo de atragantamiento hasta los 3-6 años, así como los frutos secos enteros (sí se pueden ofrecer triturados)

4. Cuidado con los juguetes nuevos, pero también a los antiguos

Para evitar sustos, será fundamental vigilar siempre a los niños, especialmente si tienen edades diferentes y comparten espacios y juguetes. Tendremos que comprobar que los juguetes sean adecuados a la edad de cada niño, siguiendo las indicaciones del fabricante, evitando que los menores de 3 años tengan acceso a piezas pequeñas o que se desprendan, incluidas las pilas de botón. Prestaremos especial atención a los objetos redondeados y lisos, como las canicas, que pueden bloquear completamente la vía respiratoria y no permitiremos el juego con bolsas de plástico, monedas o botones, así como con globos, que pueden causar obstrucción si se aspiran al intentar inflarlos o al romperse y ser inhalados.

Se elegirán muñecos y peluches con costuras resistentes y felpa corta; el relleno no debe contener bolitas ni semillas pequeñas. Aunque hayamos revisado todos los juguetes al comprarlos, deberemos hacerlo también periódicamente, para detectar posibles desperfectos, como piezas sueltas o tapas de pilas mal cerradas

5. Ni se juega ni se ríe en la mesa

Deberemos evitar que los niños jueguen mientras comen o que hablen y se ríen con comida en la boca, ya que esto aumenta el riesgo de atragantamiento.

5 MITOS sobre los atragantamientos

1. Meter el dedo en la boca ayuda a sacar el objeto

Introducir el dedo en la boca del menor podría empujar el objeto más profundamente y causar lesiones. Solo debe hacerse si el objeto es visible, nunca a ciegas.

2. Soplar en la cara del niño lo ayudará

Esta afirmación no tiene base científica y podría asustar al niño.

3. Un atragantamiento solo ocurre al comer

También puede suceder al jugar con objetos pequeños.

4. Levantar al niño por los pies ayuda a que el cuerpo extraño salga de la vía aérea

Esta práctica es ineficaz y peligrosa.

5. Si el niño ya ha expulsado el objeto, me puedo quedar tranquilo.

Incluso si el objeto es expulsado, se debe acudir al hospital para descartar posibles lesiones o complicaciones.

Artículo publicado el 24-11-2025, revisado por última vez el 24-11-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.
--

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/5-verdades-5-mitos-sobre-atragantamientos>